

# アクアビクス体験教室

成人の方を対象とした初心者向けのアクアビクス教室です！



キャプテンわん  
(C) ゆず華  
(公財)横浜市体育協会

リズムに合わせて体を動かし、ストレス解消！

水中運動で楽しく脂肪を燃やしましょう！

## ◆教室概要

1. 開催会場 横浜市スポーツ医科学センター25m プール
2. 日 時 2020年3月30日(月) 14:15~15:15
3. 対 象 水中運動初心者で16歳以上の方
4. 定 員 30名
5. 参加費 1,580円(税込・保険料含む)
6. 持ち物 水着・水泳帽・タオル・参加費
7. 申込期間 2020年3月11日(水) 12時~ 受付開始 定員になり次第終了



## **イベント参加後、すぐに教室ご入会手続きが可能に！**

教室入会前に体験のお申込みが必要となりますが、本イベントにご参加の方につきましては、体験を不要とさせていただきます。また、入会手続きにあたって当センターで実施する『スポーツ版人間ドック(SPS)』を事前に受診して頂きます。(受診予約でも入会可)詳しくは当センターのホームページ、教室案内チラシをご参照ください。

※1 在籍状況により入会不可の曜日・時間がございます。入会手続き時にご確認ください。

※2 入会手続きの際、教室月謝2ヶ月分と保険料(1,000円)が現金にて必要となります。

※3 入会手続きから入会までは、1週間ほどの期間が必要となります。

※お申し込み詳細、横浜市スポーツ医科学センターへのアクセス詳細は裏面をご参照ください。

## ◆お申込みについて

1. 事前申込制 受付期間中にお電話または直接来館【プール受付】にてお申込みください。  
※お問い合わせ・アクセスは下記参照
2. 注意事項 (1)お申込みは、1回のお電話につき1人分とさせていただきます。  
ご友人等の代理申込みはご遠慮ください（ご家族可）。  
(2)先着順のため、定員に達した時点で締め切らせていただきます。  
(3)イベント申し込み後キャンセルをされる方は3月25日（水）までにご連絡下さい。無断キャンセルの場合は、参加料を頂きます。

## 【当日について】

○はじめに当センターの総合受付にて、参加費のお支払いをお願いいたします。

※お支払後のご返金は致しかねます、ご了承ください。

○お着替えを済ませて25mプールに5～10分前にお集まりください。

## 横浜市スポーツ医科学センター 水泳教室のご案内

○アクアビクスコース 水中で音楽に合わせて楽しく有酸素運動

◆月謝：6,320円/週1回～ ◆体験：1,580円/1回（予約制）

※ その他、詳しくは当センターのホームページ、教室案内チラシをご参照ください。

## ◆お問い合わせ先

横浜市スポーツ医科学センター

（指定管理者：公益財団法人 横浜市体育協会）

〒222-0036

横浜市港北区小机町 3302-5

日産スタジアム内

（JR 横浜線・市営地下鉄

新横浜駅から徒歩 15分）

電話 045-477-5774

（イベント申込・問い合わせ専用）

ホームページ <http://www.yssp-yismc.jp/>

（「スポ医科」で検索！）

**受付時間 日曜・祝日は9時～16時**

**その他曜日は10時～20時**

**※受付初日（3月11日）のみ12時～**

## 交通及び 駐車場のご案内

【交通】

- JR横浜線・新幹線「新横浜駅」北口下車徒歩15分
- 横浜市営地下鉄「新横浜駅」下車8番出口（日産スタジアム方面）徒歩15分
- JR横浜線「小机駅」下車徒歩10分

【駐車場】

- 日産スタジアム内「新横浜公園第一・第二駐車場」

※料金 2時間/400円

※スタジアムで催しがある場合は満車となる場合があります。

